



令和 5 年 11 月分



きゅう しよく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表



河南町立学校給食センター

Main menu table with columns for date, meal name, energy/protein, and ingredients categorized by color (red, green, yellow).

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。
※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。
《栄養三食》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。
赤：主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。
魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。
緑：主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。
ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。
黄：主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。
炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

Table showing the origin of ingredients for the menu, such as 'さといも' from '徳島県' or 'キャベツ' from '長野県'.

Nutritional information table showing average values for energy, protein, fat, carbohydrates, calcium, iron, and vitamins for elementary and middle school students.

※摂取エネルギー全体における割合